



DA REABILITAÇÃO AO CONDICIONAMENTO: ABORDAGEM COMPARTILHADA ENTRE FISIOTERAPIA E EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS COM DOR CRÔNICA DA UNIDADE DE SAÚDE

Nome do Autores: Jorge de Souza Coelho / UBS Jardim Comercial, São Paulo

Eixo Temático: E12. Reabilitação e Cuidados Paliativos

Introdução

O envelhecimento da população brasileira amplia os desafios relacionados à incapacidade funcional e à dor crônica. Na UBS Jardim Comercial, o Grupo de Dor Crônica integra Fisioterapia e Educação Física para promover envelhecimento ativo na Atenção Primária. A intervenção busca reduzir a dor e a rigidez articular, fortalecer a musculatura, melhorar equilíbrio e mobilidade, prevenir quedas e combater o sedentarismo, além de estimular a socialização e a saúde mental dos idosos.

Objetivo

Avaliar os efeitos de uma abordagem interprofissional entre Fisioterapia e Educação Física no manejo da dor crônica e na promoção do envelhecimento ativo de idosos participantes do Grupo de Dor Crônica da Unidade de Saúde do Jardim Comercial, visando reduzir a dor e a rigidez articular, melhorar a força muscular, mobilidade, equilíbrio e autonomia funcional, além de favorecer a socialização e o bem-estar psicossocial.

Métodos

A experiência ocorre semanalmente, às segundas e quartas-feiras, às 14h30, na quadra comunitária local, com atuação interdisciplinar. Às segundas-feiras, a Fisioterapia prioriza reabilitação e alívio dos sintomas; às quartas, a Educação Física trabalha condicionamento e fortalecimento funcional. As sessões incluem acolhimento com avaliação da dor, mobilidade articular, alongamentos e respiração, seguidos de circuitos funcionais, coordenação e fortalecimento com faixas elásticas, bastões e peso corporal, simulando atividades do cotidiano.

Conclusão

A implementação do Grupo de Dor Crônica demonstrou o potencial da atuação integrada entre Fisioterapia e Educação Física na Atenção Primária. A experiência contribuiu para redução da dor, melhora da mobilidade, equilíbrio e autonomia funcional, além de fortalecer vínculos, pertencimento e socialização. O modelo interdisciplinar apresenta-se como estratégia sustentável e replicável para promoção da saúde e envelhecimento ativo.

Resultados

Durante seis meses, foram acompanhados 25 idosos. Observou-se melhora na mobilidade, equilíbrio e autonomia funcional, além de redução da dor autorreferida e do uso de analgésicos.

A integração entre Fisioterapia e Educação Física favoreceu a reabilitação, o condicionamento físico e a prevenção de perdas funcionais relacionadas ao envelhecimento. Os encontros também estimularam a socialização, o pertencimento e o suporte mútuo, contribuindo para reduzir o isolamento social. Os resultados reforçam a importância da atuação interprofissional para promover independência funcional e envelhecimento ativo na Atenção Primária à Saúde.

Figura 1 – Principais Resultados



Acesse o trabalho
na íntegra!

